



Dynamická Neuromuskulární Stabilizace

Pořádá:

Celodenní DNS kurz pro pacienty

Termín:

21.2. 2025 - Na Lysině 772/12, Praha 4, Budova Menzy Podolí – přízemí

Náplň kurzu:

Celodenní program pro laickou veřejnost určený pro:

- lidí s bolestmi zad
- pro všechny, kteří si chtějí zlepšit držení těla
- pro osoby se sedavým zaměstnáním, kteří chtějí cvičit za účelem prevence bolestí v zádech

Obsah kurzu:

- Krátký teoretický úvod - názorné vysvětlení správného držení těla na animacích
- Praxe:

- správné dýchání, základní pozice cvičení pro zlepšení trupové stabilizace: leh na zádech, na břiše, cvičení na čtyřech, v pozici medvěda, šikmý sed, vysoký klek
- nácvik sekvence cviků za sebou
- tipy jak cvičit doma
- program na domácí cvičení na 6 týdnů
- varianty cvičení v sedu, které lze využít i v kanceláři



V ceně kurzu je 6 týdnů zdarma přístup k videu pro pacienty:

V ceně kurzu elektronická verze brožury [Cvičení pro pacienty](#)

V ceně kurzu elektronická verze brožury [Autoterapie pánevního dna](#)

Cena celodenního kurzu 3.500 Kč

Registrovat do kurzu se můžete zde:

